

WM 2014 Brasil Fischeintopf

für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 3.50

Nährwert pro Rezept

186 Kcal, 5 g Fett, 3 g KH

Zutaten

1 cl Öl

10 g Zwiebeln, hacken

3 g Knoblauch, hacken

10 g rote und gelbe Peperoni, würfeln

1

Öl erhitzen, Zutaten andünsten

30 g Tomaten, würfeln

5 cl Kokosmilch

150 g Papageienfisch od. Snapperfilet, würfeln

10 g Koriander, hacken

3 g WM 2014 Brasil Fisch Mix (RL Gewürz)

2

alles zugeben und 10 Min. ziehen lassen
abschmecken